

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SD, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan berikut:

1. Kegiatan dengan menggunakan olahraga tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Kegiatan dengan menggunakan permainan bola besar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Terdapat perbedaan kebugaran jasmani melalui olahraga tradisional dan permainan bola besar. Olahraga tradisional lebih baik dibandingkan dengan permainan bola besar.

#### B. Rekomendasi

Dengan memperhatikan simpulan dalam penelitian ini, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

- (1) Guru Penjasorkes di sekolah dasar dalam menentukan tujuan pembelajaran sebaiknya mengorientasikan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai salah satu tujuan pembelajarannya.
- (2) Permainan sebagai salah satu ruang lingkup Penjasorkes dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

- (3) Olahraga tradisional dan permainan bola besar dapat dijadikan salah satu alternatif model permainan yang bisa diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan hasil sangat signifikan
- (4) Kepada peneliti lain yang berminat meneliti hal-hal yang berkaitan dengan permainan dan kebugaran jasmani dapat meneliti kembali dengan menggunakan populasi dan sampel yang lebih luas.